th

Philosophisches Fragment

Depression als Krise sozialer Zeit

von Timo Heidl (14.05.2026) | pfalzbote.de

Ein Pfalzbote-Exklusivinterview mit Martin Heidegger

Pfalzbote: Herr Heidegger, Depression wird gegenwärtig überwiegend als psychische Erkrankung verstanden. Meine sozialarbeiterische Praxis kreist dabei um Neurotransmitter, Traumata, genetische Veranlagungen oder dysfunktionale Kognitionen. Damit gilt das depressive Leiden vor allem als individuelles Problem. Ist diese Sichtweise ausreichend?

Heidegger: Sie beschreibt gewiss einen Teil des Phänomens, doch sie bleibt an der Oberfläche dessen stehen, was hier eigentlich geschieht. Der heutige Mensch betrachtet sich bevorzugt als biologischen Organismus, dessen Funktionen möglichst störungsfrei ablaufen sollen. Gerät diese Funktion ins Stocken, sucht man nach Defekten innerhalb des Organismus selbst.

Damit wird jedoch etwas Entscheidendes übersehen, denn der Mensch ist nicht nur ein biologisches Wesen. Tatsächlich ist er ein Wesen, dessen Existenz sich stets innerhalb einer Welt vollzieht. Sein Leiden entsteht deshalb nicht ausschließlich aus seinem Inneren, sondern ebenso aus der Weise, wie diese Welt beschaffen ist. Deshalb greift es zu kurz, Depression ausschließlich neurochemisch oder psychologisch zu erklären. Eine solche Perspektive setzt stillschweigend voraus, dass die gesellschaftliche Ordnung selbst gesund sei und lediglich einzelne Individuen aus ihr herausfielen. Doch viel-

leicht verhält es sich umgekehrt und gerade jene gesellschaftliche Normalität besitzt Züge, die selbst krank machen.

Pfalzbote: Als Sozialarbeiter begegnet mir dieser Gedanke immer wieder. Mich beschäftigt seit Langem die Frage, weshalb Depressionen gerade in einer Gesellschaft zunehmen, die sich selbst als immer effizienter und technisch fortschrittlicher versteht. Wäre es denkbar, dass Depression weniger eine individuelle Fehlfunktion als vielmehr Ausdruck einer Krise gesellschaftlicher Zeit ist?

Heidegger: Sie berühren damit den eigentlichen Kern der Frage. Der Mensch lebt nicht einfach innerhalb einer objektiven Zeit, sondern innerhalb einer bestimmten Weise, Zeit zu erfahren. Jede Epoche besitzt ihre eigene Zeitordnung. Die bäuerliche Welt orientierte sich einst an den Rhythmen der Natur, wo Aussaat und Ernte den Horizont des Daseins bestimmten. Die industrielle Moderne unterwarf den Menschen anschließend der Taktung der Maschinen und der Disziplin der Uhr. Unsere Gegenwart geht jedoch weit darüber hinaus, indem sie Zeit nicht nur mechanisch, sondern algorithmisch organisiert. Somit bestimmt heute nicht der Glockenschlag den Rhythmus des Lebens, sondern die Benachrichtigung auf dem Bildschirm. Selbst der Wechsel von Arbeit und Ruhe strukturiert nicht mehr den Tag, sondern eine permanente Erreichbarkeit, innerhalb derer jede Unterbrechung bereits als Defizit gilt.

Pfalzbote: Man könnte beinahe sagen, der moderne Kapitalismus organisiert seine Stabilität inzwischen weniger über Eigentumsverhältnisse als über Zeit selbst.

Heidegger: Das scheint mir treffend formuliert. Die gegenwärtige Ordnung verwaltet nicht nur Arbeit oder Kapital, sondern verwaltet Zeit, in dem sie Kommunikation beschleunigt und Reaktionszeiten verkürzt.

Subjekte sollen flexibel bleiben, sich ständig weiterentwickeln, emotional verfügbar sein, sich neu erfinden und dabei zugleich dauerhaft produktiv funktionieren. Jeder Stillstand erscheint innerhalb einer solchen Welt beinahe als moralischer Makel, denn wer sich nicht fortlaufend verändert, gilt schnell als rückständig und wer nicht permanent reagiert, verschwindet aus den Feldern gesellschaftlicher Aufmerksamkeit. Zeit wird dadurch nicht länger nur gemessen, sondern als verwertbare Ressource ökonomisiert.

Pfalzbote: Ähneln moderne Gesellschaften somit nicht einem thermodynamischen System, das nur stabil bleibt, solange kontinuierlich Energie zugeführt und umgesetzt wird?

Heidegger: Obgleich gesellschaftliche Wirklichkeit selbstverständlich nicht mit physikalischen Prozessen identisch ist, besitzt diese Metapher eine bemerkenswerte Aussagekraft. Ein thermodynamisches System erhält seine Ordnung nicht durch Ruhe, sondern durch fortgesetzte Flüsse. Etwas Ähnliches scheint sich gegenwärtig auch gesellschaftlich zu ereignen. Wie in einem offenen System müssen Kapital, Informationen und Aufmerksamkeit ständig zirkulieren, damit die gesellschaftlichen Prozesse nicht zum Stillstand kommen. Selbst menschliche Affekte werden mobilisiert und ökonomisch verwertet. So verliert der Mensch zunehmend seine Eigenständigkeit und wird zum Durchgangspunkt permanenter Aktivierung. Er befindet sich sozusagen in einem Strom sozialer Mobilisierung, dessen Dynamik kaum noch Unterbrechungen kennt.

Pfalzbote: Dann wäre Depression gewissermaßen die Unterbrechung dieses Flusses?

Heidegger: Durchaus. Der depressive Mensch verweigert sich dieser Dynamik allerdings nicht bewusst oder politisch, sondern vermag ihr schlicht nicht mehr zu folgen. Seine Entscheidungen verlangsamen sich, seine Kommunikation gerät ins Stocken, seine Motivation zerfällt und die Zukunft verliert ihre Anziehungskraft. Während die be-

schleunigte Gesellschaft fortwährende Aktivität verlangt, erleben depressive Menschen häufig eine tiefe Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Deshalb stoßen sie häufig auf Unverständnis, weil ihr Leiden den gesellschaftlichen Takt unterbricht und nicht mehr in die Logik der Beschleunigung passt.

Pfalzbote: Dann kollidiert die Depression nicht nur mit den Erwartungen anderer Menschen, sondern mit der Zeitstruktur der gesamten Gesellschaft?

Heidegger: So scheint es. Die moderne Gesellschaft verlangt Synchronität und erwartet, dass ihre Mitglieder gleichzeitig reagieren, gleichzeitig kommunizieren, gleichzeitig konsumieren, gleichzeitig erreichbar bleiben. Der depressive Mensch fällt aus diesem Takt heraus, wodurch seine Erkrankung häufig wie eine Störung gesellschaftlicher Ordnung wirkt.

Vielleicht verweist sie aber auf etwas anderes und zeigt uns stattdessen die Grenzen einer Welt, deren Stabilität zunehmend davon abhängt, dass niemand innehält.

Pfalzbote: Viele depressive Menschen beschreiben ihr Zeitgefühl als grundlegend verändert. In Gesprächen mit Klienten höre ich immer wieder, der Alltag sei wie eingefroren, die Zukunft wirke verschlossen und selbst kleinste Handlungen entwickelten eine kaum überwindbare Schwere. Ist diese Veränderung des Zeitgefühls philosophisch bedeutsam?

Heidegger: Sie ist nicht nur bedeutsam, sondern möglicherweise das eigentliche Wesen der Depression. Die heutige Medizin beschreibt häufig Symptome oder neurochemische Prozesse, allerdings setzt all dies bereits voraus, dass verstanden wäre, was menschliche Existenz überhaupt ist.

Meine Überlegungen gingen stets von einem anderen Ausgangspunkt aus. Der Mensch existiert nicht zunächst als Körper und besitzt anschließend Zeit, sondern ist vielmehr selbst Zeitlichkeit.

Sein „Sein“ vollzieht sich als ständiger Bezug auf Möglichkeiten, denn Existieren bedeutet immer, sich auf Zukunft hin zu entwerfen. Der Mensch lebt niemals ausschließlich in der Gegenwart, sondern aus seinen Möglichkeiten.

Pfalzbote: Dann betrifft Depression nicht nur die Stimmung, sondern gerade diese Möglichkeit, sich überhaupt noch auf Zukunft hin zu entwerfen?

Heidegger: Ganz genau. Die Zukunft verliert ihre eröffnende Kraft, wodurch Möglichkeiten nicht als einladend, sondern als Last empfunden werden. Das Morgen enthält keine Verheißung mehr, sondern verlängert lediglich die Erschöpfung des Heute. Deshalb beschreibt der depressive Mensch seine Welt häufig nicht nur als traurig, sie scheint ihm eher verschlossen, während die Zukunft ihren Charakter als offener Horizont verliert. Sie wird zur Fortsetzung einer Gegenwart, aus der kein Ausweg mehr sichtbar scheint.

Pfalzbote: Wäre Depression demnach eine Krise existenzieller Zeitlichkeit?

Heidegger: So würde ich es formulieren. Die gewöhnliche Sprache spricht von Niedergeschlagenheit oder Antriebslosigkeit, doch diese Begriffe beschreiben lediglich Folgen. Tatsächlich zerbricht die Struktur, innerhalb derer menschliche Existenz sich überhaupt auf Möglichkeiten beziehen kann.

Nicht allein das Handeln verlangsamt sich; auch die Beziehung zur Welt selbst verändert sich. Der Mensch erfährt nicht nur einen Verlust an Freude, sondern eine Einschränkung seines Zukunftsbezugs, wodurch die Zukunft die Zukunft ihren offenen Charakter verliert.

Pfalzbote: Die spätkapitalistische Gesellschaft verschärft diesen Konflikt vermutlich zusätzlich. Zukunft wird heute beinahe ausschließlich innerhalb von Karriere, Selbstoptimierung, Erreichbarkeit und Leistungsfähigkeit gedacht.

Heidegger: Damit berühren Sie einen äußerst wichtigen Zusammenhang. Die gegenwärtige Gesellschaft kolonisiert nicht allein die Arbeitskraft, sondern ebenso die Zeitlichkeit menschlicher Existenz. Zukunft erscheint fast ausschließlich noch als Projekt der Produktivität. Selbst Freizeit besitzt ihren Zweck häufig nur noch darin, den Menschen für kommende Arbeitsprozesse zu regenerieren.

Man schläft, um leistungsfähig zu bleiben, und erholt sich, um anschließend wieder funktionieren zu können. Selbst die Entspannung wird zunehmend funktionalisiert und erhält ihren Wert nicht mehr aus sich selbst heraus, sondern für einen späteren Zweck.

Pfalzbote: Dann verliert selbst die Erholung ihre Freiheit.

Heidegger: Ja. Auch die Erholung wird Teil derselben Zeitordnung. Der Mensch glaubt auszuruhen, bereitet jedoch häufig nur die nächste Phase der Aktivierung vor. Dadurch verschwimmt die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit zunehmend, da beide derselben Logik permanenter Funktionalität unterliegen.

Pfalzbote: Depressive Menschen berichten mir häufig noch von einem anderen Phänomen. Sie können irgendwann kaum noch zwischen produktiver und unproduktiver Zeit unterscheiden. Alles verliert seinen Sinn.

Heidegger: Das überrascht mich nicht. Wenn sämtliche gesellschaftlichen Zeitformen ausschließlich unter dem Gesichtspunkt ihrer Verwertbarkeit betrachtet werden, verliert Zeit ihren ursprünglichen Charakter.

Der depressive Mensch erlebt dann nicht nur Erschöpfung, sondern verliert den Zugang zu jener Ordnung, innerhalb derer Gesellschaft Zeit überhaupt bewertet. Dadurch entsteht häufig jenes eigentümliche Schuldgefühl, welches viele Betroffene beschreiben.

Pfalzbote: Weil sie den gesellschaftlichen Anforderungen zeitlicher Verfügbarkeit nicht mehr entsprechen können?

Heidegger: Genau. Sie leiden nicht allein an ihrer Erschöpfung, sondern ebenso daran, den Erwartungen ihrer Welt nicht mehr gerecht zu werden. So wird Depression zugleich als individuelles Leiden und als soziale Entkopplung wahrgenommen. Hier wird sichtbar, wie eng menschliche Existenz mit der jeweiligen Zeitordnung ihrer Gesellschaft verflochten bleibt.

Pfalzbote: Wenn der depressive Mensch aus der Dynamik permanenter Aktivierung herausfällt, stellt sich mir eine verwandte Frage. Was geschieht mit jenen Menschen, die versuchen, dieser gesellschaftlichen Zeitordnung gerade vollständig zu entsprechen? Viele moderne Erschöpfungszustände scheinen ja nicht aus Rückzug, sondern aus einer übermäßigen Anpassung an die Anforderungen von Leistung und Verfügbarkeit zu entstehen.

Heidegger: Damit berühren Sie einen wichtigen Unterschied. Die Depression und das, was heute häufig als Burnout bezeichnet wird, können zwar miteinander verbunden sein, doch ihre Grundrichtung scheint zunächst verschieden. Beim Burnout versucht der Mensch, sich der Logik permanenter Beschleunigung vollständig anzupassen. Er übernimmt die Forderung nach ständiger Verfügbarkeit und ununterbrochener Produktivität so sehr, dass er schließlich an den eigenen Grenzen dieser Anpassung zerbricht.

Pfalzbote: Während der depressive Mensch also nicht an der Überforderung durch diese Ordnung zerbricht, sondern an seinem veränderten Verhältnis zu ihr?

Heidegger: Ja. Hier zerbricht nicht nur die Fähigkeit zur Leistung. Vielmehr gerät häufig der gesamte Bezug zu jener Zeitordnung ins Wanken, innerhalb derer Leistung überhaupt als sinnvoll gilt. Die Zukunft verliert ihre eröffnende Kraft, sie erscheint nicht länger als Raum von Möglichkeiten, sondern als Fortsetzung einer Gegenwart, die keine Perspektive mehr bereithält. Mit ihr schwindet die Motivation, und die Dynamik der gesellschaftlichen Beschleunigung erreicht den Menschen nicht mehr in derselben Weise wie zuvor. Während Burnout den erschöpften Endpunkt einer radikalen Anpassung an diese Zeitordnung markieren kann, erscheint Depression eher als ein Zusammenbruch der Teilhabe an jener Beschleunigung selbst. Der Mensch verweigert sich dieser Dynamik dabei nicht bewusst und erhebt sich auch nicht gegen sie. Vielmehr entsteht eine existenzielle Krise, in der sich sein Verhältnis zur Welt, zu seinen Möglichkeiten und zur eigenen Zukunft grundlegend verändert.

Pfalzbote: Dann macht die Depression vielleicht sichtbar, was diese Gesellschaft zunehmend zu vergessen droht?

Heidegger: Das ist möglich. Sie erinnert daran, dass der Mensch nicht als nur funktionierendes System verstanden werden kann, da er kein unbegrenzt verfügbares Wesen ist, dessen Kräfte sich beliebig steigern und dessen Zeit sich vollständig verwerten lässt. Jede Beschleunigung stößt letztlich auf die Grenzen menschlicher Zeitlichkeit. Der Mensch benötigt nicht nur Bewegung und Aktivität, sondern ebenso Unterbrechung, Rückzug und die Möglichkeit, sich auf seine eigenen Möglichkeiten zu beziehen. Wo eine Gesellschaft diese Dimensionen zunehmend verdrängt, ist Erschöpfung nicht mehr allein individuelles Versagen, sondern Ausdruck eines tieferen Konflikts zwischen menschlicher Existenz und gesellschaftlicher Zeitordnung.

Pfalzbote: Herr Heidegger, wenn Depression tatsächlich Ausdruck einer Krise gesellschaftlicher Zeit ist, weshalb reagiert unsere Ge-

sellschaft fast ausschließlich therapeutisch oder medikamentös auf dieses Phänomen?

Heidegger: Die moderne Welt neigt dazu, Störungen stets dort zu suchen, wo ihre Symptome erscheinen, nicht aber dort, wo ihre Voraussetzungen entstehen. Der depressive Mensch wird behandelt, damit er seine gesellschaftliche Funktionsfähigkeit zurückerlangt. Zweifellos sind Medikamente oder Psychotherapie dabei hilfreich und oftmals notwendig. Problematisch wird es jedoch dort, wo ihre Aufgabe stillschweigend darin besteht, den Menschen möglichst rasch wieder an jene Zeitordnung anzuschließen, innerhalb derer sein Leiden überhaupt entstanden sein könnte.

Das Leiden wird dann vor allem als Defekt des Individuums gedeutet, während die Möglichkeit, dass die gesellschaftliche Ordnung selbst destruktive Züge trägt, aus dem Blick gerät.

Pfalzbote: Dann dient Therapie innerhalb einer beschleunigten Gesellschaft nicht selten auch einer Form der Resynchronisierung?

Heidegger: Zumindest besteht diese Gefahr. Die Frage lautet häufig nicht: *Welche Welt bringt dieses Leiden hervor?* Stattdessen wird gefragt: *Wie kann der Betroffene möglichst schnell wieder funktionieren?* Das ist ein grundlegender Unterschied.

Die moderne Gesellschaft betrachtet den Menschen bevorzugt unter dem Gesichtspunkt seiner Anschlussfähigkeit, indem sie nach seiner Fähigkeit fragt, produktiv zu bleiben und den Anforderungen permanenter Veränderung standzuhalten. Gerät dieses Gefüge ins Wanken, richtet sich die Aufmerksamkeit fast ausschließlich auf das Individuum, während die Zeitordnung, innerhalb derer es lebt, unangetastet bleibt.

Nach meinem Dafürhalten zeigt sich darin eine eigentümliche Blindheit der Gegenwart.

Pfalzbote: Sie würden also sagen, dass Depression nicht allein medizinische, sondern ebenso philosophische Bedeutung besitzt?

Heidegger: Unbedingt. Ich möchte damit keineswegs das individuelle Leiden romantisieren oder seine medizinische Dimension leugnen. Depression bleibt eine schwere und oftmals existenzielle Erfahrung. Doch gerade deshalb verlangt sie danach, über ihre bloße Symptomatik hinaus verstanden zu werden, da sie auf etwas Grundsätzlicheres verweist.

Sie zeigt die Fragilität einer Gesellschaft, deren gesamte Stabilität zunehmend auf permanenter Aktivierung beruht. Der depressive Zusammenbruch erinnert uns daran, dass menschliche Existenz keine unbegrenzt mobilisierbare Ressource ist.

Pfalzbote: Bedeutet dies, dass sich der depressive Mensch der Logik des Spätkapitalismus verweigert?

Heidegger: Nicht notwendig bewusst, was ihn gerade von einer politischen Revolte unterscheidet. Er entscheidet sich nicht gegen die Beschleunigung, sondern kann ihr irgendwann nicht länger folgen. Darin liegt seine eigentümliche gesellschaftliche Irritation, denn eine Ordnung, die auf fortwährender Mobilisierung beruht, erlebt jede Unterbrechung ihres Rhythmus als Störung. Der depressive Mensch legt dadurch offen, dass menschliches Sein nicht in der uneingeschränkten Verfügbarkeit für Zwecke aufgeht.

Pfalzbote: Damit gewinnt auch die thermodynamische Metapher erneut an Bedeutung.

Heidegger: In der Tat. Wenn eine Gesellschaft ihre Stabilität wesentlich durch permanente Flüsse von Kapital, Information, Aufmerksamkeit und Aktivität aufrechterhält, dann erscheint jeder Stillstand bereits als Krise. Hier zeigt sich die Grenze dieser Ordnung, da der Mensch sich nicht vollständig nach dem Modell eines thermody-

namischen Systems begreifen lässt. Er ist kein Motor, dessen Leistung sich beliebig steigern und dessen Energiezufuhr unbegrenzt erhöhen lässt. Er ist ein endliches Wesen, dessen Existenz immer schon durch Zeitlichkeit bestimmt ist. Wo gesellschaftliche Mobilisierung diese Grundbedingung dauerhaft missachtet, entsteht nicht nur individuelle Erschöpfung. Tatsächlich gerät die gesellschaftliche Ordnung selbst in eine Krise, weil sie auf einer Vorstellung des Menschen beruht, die dessen eigene Grenzen nicht mehr anerkennt.

Pfalzbote: Damit wäre Depression letztlich nicht nur ein individuelles Schicksal, sondern auch ein Spiegel gesellschaftlicher Verhältnisse?

Heidegger: Womöglich sogar mehr als das. Sie macht die Widersprüchlichkeit einer Epoche sichtbar, deren Verhältnis zur Zeit selbst zunehmend problematisch geworden ist. Der depressive Mensch ist dann nicht mehr nur biologisch oder psychologisch zu erklären, sondern vor allem als ein Mensch zu verstehen, dessen Verhältnis zur sozialen Zeit und zu den Möglichkeiten seiner eigenen Zukunft erschüttert ist. Darin könnte sich die eigentliche Krise unserer Gegenwart zeigen. Nicht allein der einzelne Mensch erschöpft sich an den Anforderungen dieser Zeitordnung; auch die gesellschaftliche Weise, Zeit zu erfahren und zu gestalten, stößt zunehmend an ihre eigenen Grenzen.

Pfalzbote: Somit wäre Depression weniger das Gegenteil gesellschaftlicher Normalität als vielmehr ihr verborgenes Symptom?

Heidegger: Ich glaube darin liegt die unbequeme Wahrheit. Solange wir Depression ausschließlich als individuelle Fehlfunktion begreifen, werden wir fortfahren, einzelne Menschen zu behandeln, ohne jene Bedingungen in den Blick zu nehmen, innerhalb derer dieses Leiden überhaupt seine gegenwärtige Gestalt annimmt. Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht allein, weshalb der einzelne Mensch erschöpft ist, sondern welche Form gesellschaftlicher Zeit den Menschen zu einem Wesen macht, das sich fortwährend selbst überholen

soll. Vielleicht beginnt philosophisches Denken genau dort, wo es nicht nur das Leiden des Einzelnen befragt, sondern ebenso jene Normalität, innerhalb derer bestimmte Formen des Leidens überhaupt erst entstehen können.

th

Literaturverzeichnis:

Ehrenberg, Alain (2004): Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart. Aus dem Französischen von Manuela Lenzen und Martin Klaus. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Han, Byung-Chul (2010): Müdigkeitsgesellschaft. 13. Aufl.; Berlin: Matthes & Seitz Verlag.

Heidegger, Martin (2006): Sein und Zeit. 19. Auflage. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.

Rosa, Hartmut (2005): Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Transparenzhinweis: Dieses philosophische Fragment ist als fiktives Interview konzipiert. Ich habe die historischen Gesprächspartner nicht tatsächlich befragt, sondern ihre Positionen literarisch rekonstruiert und mit gegenwärtigen gesellschaftspolitischen Fragen konfrontiert. Den Text habe ich unter Verwendung KI-gestützter Sprachassistenz stilistisch verdichtet.